Умеете ли вы жить «здесь» и «сейчас»?

20 ноября 2016 · 50 943 · 10

Мы легко по несколько раз в день переходим от воспоминаний о том, что давно прошло, к мыслям о том, что может случиться когда-то в будущем. И что самое главное — в этих перемещениях мы часто упускаем то, что происходит в данный момент. Предлагаем вам прямо сейчас отправиться в путешествие в настоящее.

Ирина Мазаева
главный редактор СПС Контур.Норматив в СКБ Контур

> *Не ищите прошлого, не ищите будущего; прошлое исчезло, будущее еще не настало. Но наблюдайте здесь ту вещь, что зовется «сейчас».*
> Будда

Путешествие в настоящее

Современный темп жизни заставляет нас бежать по кругу ежедневных забот, в перерыве между которыми мы тоскуем по упущенным возможностям и мечтаем о будущих успехах. Но то, что прошло, уже не вернуть, а достижение желаемого мы все откладываем в долгий ящик, что нас не радует. Как понять в этой суете, в каком времени мы живем и часто ли бываем здесь и сейчас? Психолог, теле- и радиоведущий Михаил Лабковский приводит такой пример:

— Человек идет по улице, светит солнышко, поют птицы, а он не может насладиться этой радостью, потому что в его голове или переживания из прошлого, или беспокойство за будущее, не связанное с сегодняшней реальностью.

Люди, которые живут прошлым, склонны к депрессии. Они не приспособлены к жизни в настоящем времени. Люди, которые живут будущим, это тревожные люди. Они боятся будущего. Сегодняшним днем могут жить психологически благополучные, счастливые, в общем-то беззаботные люди, которые получают от жизни удовольствие.

Станция «Прошлое»

> *Прошлое… — просто набор обстоятельств и событий, которые уже завершились, как закончилась камра в этом кувшине. Хороши мы будем, если попытаемся выпить ее еще раз! Нечего там пить, в кувшине пусто.*
>
> Макс Фрай

— Многие из нас сначала представляют, как бы им хотелось поступить в будущем, например провести ближайшую встречу, — рассказывает аналитический психолог Татьяна Каблучкова. — Когда встреча проходит и не получается сделать так, как хотелось, в голове снова прокручивается уже произошедшая ситуация. Проигрывается, как можно было повернуть все, чтобы был другой исход. В итоге — самонападения, тоска и резкое снижение самооценки.

Здесь очевиден бессознательный барьер в проявлении себя настоящего при контакте с другими людьми. Когда человек один на один с собой — до встречи или после — он хорошо чувствует, чего хочет, какова его выгода и цель в предстоящем контакте. Например, переговоры с начальником по поводу повышения зарплаты или даже разговор с подругой о своих, а не о ее делах. Человек может отчетливо себе представлять, как говорит о своих потребностях другому и что делает, чтобы их удовлетворить.

Но образы и представления — это еще не воплощенная реальность, — продолжает Татьяна Каблучкова. — Образы никто из окружающих не видит. Потому в воображаемой ситуации не страшно говорить о себе и показывать себя такого, какой ты есть. При реальном контакте с другим человеком теряется собственное желание и на его место ставится желание другого, которому можно просто поддакнуть, и тогда тебя не заметят — не обесценят, не отвергнут.

Именно страх обесценивания и отвержения лежит в основе таких конформных реакций. Коренится он, конечно, в детском опыте. Родители на каждое индивидуальное проявление ребенка — просьбу или активное спонтанное действие — реагировали либо обесцениванием потребности: «Ишь чего захотел!», либо унижением его самого: «Ты кто такой, чтобы такие вещи родителям говорить!», либо угрозой: «Будешь так делать, оставим тебя здесь!»

Время идет, а страх того, как другие отреагируют на самопроявление, остается. И каждый, с кем предстоит общаться так, чтобы сказать что-то о своих желаниях, автоматически воспринимается как критикующая, «заколачивающая» фигура, — поясняет Татьяна. — Паттерн усвоенного в семье взаимодействия очень стоек оттого, что был единственным вариантом: он воспринимается как нормальный и других образцов поведения в представлении просто нет.

Одни скучают по своему беззаботному детству, их тянет в город или во двор, в котором они выросли. Другие постоянно вспоминают время, когда их дети были малышами и родители им были жизненно необходимы, постоянно пересказывают «детские истории». Третьи постоянно думают о прошедшей любви. Почему же людям так хочется вернуться в свое прошлое?

— Как правило, такие люди склонны к депрессии, — считает Михаил Лабковский. — Им не нравится та жизнь, которая есть у них сейчас, и они вспоминают прошлую жизнь. Те, кому тяжело жить, будучи взрослыми, вспоминают детство, какие они были беззаботные, счастливые и как все было удобно. Пожилые люди вспоминают, как они жили в другое время, ну, скажем, в советское. Потому что они приспособлены к той жизни, не могут себя найти в другой, чувствуют себя лишними людьми.

Татьяна Каблучкова,
аналитический психолог

Четыре шага к победе над «детскими» страхами самопроявления

Первый шаг — вам нужно засечь момент, когда появляется тот самый страх. Менять можно только то, что видно, то, что человек осознает! Пока это происходит незаметно для сознания, ничего сделать невозможно.

Второй шаг — почувствовать себя наравне с тем человеком, с которым предстоит общаться. Даже если это директор, он просто занимает одну из должностей в данной организации, а как личность, как индивидуальность он имеет точно такие же права на свои желания, как и любой другой человек. Должность выше, а не человек, люди все рождены равными.

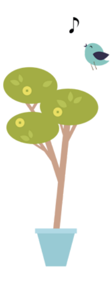
Третий шаг — четко сформулировать свою выгоду в данной ситуации, в конкретном разговоре и делать и говорить только то, что приведет к ее реализации.

Четвертый шаг — после встречи обрывать мысли «Почему я сделал так, а не эдак» единственным аргументом: в прошлое вернуться невозможно, это физический закон. Потому эти мысли нужно перевести в разряд планирования, то есть превратить в пошаговую инструкцию, как действовать в дальнейшем исходя из итогов встречи.

Станция «Будущее»

> *90 % наших забот касается того, что никогда не случится.*
> Маргарет Тэтчер

Героиня одноименной сказки братьев Гримм Умная Эльза, когда за нее посватался Ганс, спустилась в погреб за пивом к столу, заметила кирку на стене и стала думать о будущем.



Она тут же представила, как выйдет замуж за Ганса, как родится у них ребенок, как пошлют они его в погреб за пивом и как ему на голову упадет эта кирка и убьет его, и стала плакать по поводу предстоящего несчастья. Часто так происходит и в реальной жизни: люди переживают о самых негативных сценариях развития предстоящих событий, которые только могло нарисовать их воображение.

— У человека сейчас ничего не происходит плохого, никто не умер, а он уже начинает об этом думать, вместо того чтобы просто продолжать жить, искать возможности избежать негативного сценария. Этим невротик отличается от здорового человека. Здоровый человек реагирует на реальные вещи, а невротик — на несуществующие, — поясняет Михаил Лабковский.

В советское время многих воспитывали так. Нужно было думать о завтрашнем и послезавтрашнем дне. Многие привыкли, отказывая себе в самом необходимом в настоящем, откладывать все лучшее на потом: чайный сервиз — для больших праздников, деньги — ради какого-то предстоящего события или на тот случай, если они потребуются в будущем, — на черный день.

— Люди, которые живут будущим — тем, что когда-нибудь что-нибудь произойдет, это тревожные люди, — продолжает Михаил Лабковский. — Тревога заставляет их все время беспокоиться о завтрашнем дне. Они боятся будущего, боятся, что будут старые и денег не будет, или что появятся дети и нечем будет их кормить, или что работу потеряют.

Хотите поволноваться — спросите себя, что вам угрожает сию секунду. В жизни, конечно, случаются катастрофы, болезни и финансовые кризисы, но это не повод всю жизнь жить трусливым зайцем. Придет кризис, тогда и будете бороться с ним мгновение за мгновением, считает Эндрю Мэтьюз, автор книги «Счастье здесь и сейчас».

Михаил Лабковский,
психолог, теле- и радиоведущий

Просто живите и радуйтесь жизни здесь и сейчас

Удовольствие от жизни — это и есть смысл жизни. Когда люди не могут радоваться жизни, они придумывают себе мировые революции, карьеру, зарабатывание денег, еще что-нибудь. Многие все время просто что-то делают. Они не живут, они все время проблемы решают и затыкают дыры. Так бывает, когда молодая семья как-то живет-живет в проблеме, потом раз — деньги появились, дом появился. Что дальше-то делать? И тут кто-то из них понимает, что не любит супруга, жить с ним не хочет и вообще они разные люди.

Когда жить так просто не получается, одна из основных причин — это тревога. Она напрочь отбивает способность человека получать от жизни удовольствие. Поэтому первое, что нужно сделать, — разобраться с тревогами и страхами. Если у них поведенческий характер, идите к психологу, если клинический — к психиатру. Если ваша проблема в том, что нет никаких желаний, это астения — снижение жизненного тонуса. Это тоже требует какого-то лечения у психолога или у врача.

Пункт назначения «Здесь и сейчас»

> *Если ты собираешься в один прекрасный день создать что-то великое, помни, один прекрасный день — это сегодня.*
> Стивен Спилберг

Те, кто уверен в себе, внутренне спокоен, у кого все в порядке с самооценкой, вспоминают свое прошлое без чувства вины и тоски по ушедшим дням, а будущее воспринимают спокойно и реалистично.

— Сегодняшним днем могут жить счастливые, в общем-то беззаботные люди, которые наслаждаются жизнью, получают от нее удовольствие. Такие люди психологически благополучны: не склонны ни к депрессии, ни к тревожности. Они могут жить здесь и сейчас, — считает Михаил Лабковский.

Для начала попробуйте хотя бы 15–30 минут в день практиковать состояние «здесь и сейчас»: радоваться солнечному утру, вкусной еде. Научитесь наслаждаться процессом здесь и сейчас, видеть, слышать и ощущать все, что происходит вокруг и внутри вас, тогда вы все реже будете бояться будущего и сожалеть о прошлом. Допустим, вы готовите ужин. Прогоните из головы все мысли и переживания. Ощутите запахи овощей, которые вы нарезаете, полюбуйтесь сочетанием овощей разных цветов на блюде. Прислушайтесь к звукам, которые доносятся из других комнат. Что это: приятная музыка или детские голоса? А что вы ощущаете в этот момент?

Единственное волшебное слово, позволяющее жить текущим моментов, — СЕЙЧАС. Научитесь наслаждаться процессом здесь и сейчас, тогда вы все реже будете бояться будущего и сожалеть о прошлом. Изменить свою жизнь мы можем, только вкладывая силы и энергию в текущий момент.

Когда вы работаете, погрузитесь и в этот процесс «с головой», без остатка, даже если именно эта работа не приносит вам радости или раздражает. Эндрю Мэтьюз считает, что так вы будете лучше относиться к себе, повысите свою квалификацию, заработаете хорошую репутацию, и это обязательно поможет вам в будущем найти достойную и интересную работу. А пока, раз вы выбрали это дело, уважайте свой выбор. Если это не то, чем бы вы хотели заниматься в жизни, подумайте, что вы можете сделать сейчас, чтобы приблизиться к работе своей мечты в будущем.

Попробуйте хотя бы неделю записывать все свои дела и занятия. Скорее всего, очень быстро вы поймете, что уделяете очень мало времени тому, что считаете действительно важным для себя. Часто мы круглосуточно только решаем проблемы, и у нас совершенно не остается ресурсов на реализацию желаемого будущего. И многое из того, чего мы хотим достичь в жизни, так и остается в мечтах, потому что сегодня мы ничего не делаем для того, чтобы приблизиться к желаемому хоть на шаг.

Ну что, начнем действовать? Выполним вместе первое упражнение. Что вы делаете прямо сейчас? Читаете наш журнал. Прогоните все остальные мысли. Рассмотрите иллюстрации, погрузитесь в смысл статьи. Вам интересно? А как вы сидите, удобно ли вам? Насладитесь моментом — и пусть весь мир подождет!

— Единственное волшебное слово, позволяющее жить текущим моментом, — СЕЙЧАС, — считает Татьяна Каблучкова. — Да, я сделал что-то не так в прошлом, но что СЕЙЧАС я могу изменить? Да, я хочу это иметь, а что я могу СЕЙЧАС для этого сделать? Ловите себя на детском страхе перед «большими другими» и действуйте СЕЙЧАС, зная, что сейчас вы все взрослые равные люди. И никто, кроме вас самих, не будет жить вашей жизнью. Каждый живет в своей и СЕЙЧАС.

«Изменить свою жизнь мы можем, только вкладывая силы и энергию в текущий момент. А мечтая о чем-то, мы отправляемся мыслями в будущее. В итоге чем больше мы чего-то только желаем, тем глубже загоняем себя в тупик… Ставьте перед собой цель, вырабатывайте план действий, представляйте себе результаты и трудитесь над реализацией поставленной задачи», — пишет Эндрю Мэтьюз в своей книге о счастье здесь и сейчас.

Помните, идеального момента не будет! Хотите что-то сделать — начните прямо сейчас: откройте свой календарь, выберите день и время, когда вы сделаете первый шаг. Например, вы хотите свободно разговаривать на английском, чтобы работать бухгалтером в международной компании или просто свободно общаться во время отпуска Запланируйте время, когда вы проанализируете языковые курсы и учебные пособия и выберете что-то для себя, составите график занятий.

Заполнили календарь? А теперь поделитесь своим впечатлениями о статье и первых шагах, которые вы сделали навстречу настоящему, в комментариях к этой статье. Мы будем ждать!

Экстерн

Сдача любых видов отчетности во все контролирующие органы: ФНС, СФР, Росстат, РАР, РПН

Узнать больше →

10 комментариев

Раз в неделю — дайджест материалов, достойных внимания

Электронная почта →

Статьи по теме

Все статьи →

10 комментариев

© 1988–2023 СКБ Контур

Используем cookies для корректной работы сайта, персонализации пользователей и других целей, предусмотренных политикой обработки персональных данных.